

Wie geht's dir?

Lass uns reden



Mir geht's nicht so gut

Mir geht's gut, aber ich mache mir Sorgen um jemanden

Mir geht's gut, das soll so bleiben

Gesprächstipps und mehr zur psychischen Gesundheit findest du unter:

[wie-gehts-dir.ch](https://www.wie-gehts-dir.ch)

Impulse für psychische Gesundheit



Sich selbst annehmen



Bewusst essen



Sich beteiligen



Sich entspannen



Neues lernen



Um Hilfe fragen



An sich glauben



Darüber reden



In Bewegung bleiben



In Kontakt bleiben



Kreatives tun

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni